

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பாடசாலை சுகாதார வேலைத்திட்டம்



முதுகலைப் பல்கலைக் கழகம், கல்வித் துறை

சிறியர் கல்விப் பகுதி

121204

எழுத்தாளர்	— சந்திரா ஹெம்மாத்தகம
பாடப்பதிப்பாசிரியர்கள்	— பூர்ண த சில்வா — சிநேகலதா சேநாயக்கா — சுமண அபயக்கோன் — எச். எம். ஜயதிலக — டி. டபிள்யூ. முனசிங்க — யு. எல். கருணரத்ன — எஸ். சிவப்பிரகாசம் — பீ. ராஜரத்தினம் — எம். எச். எம். யாகுத
சித்திரம்	— பி. பிலப்பிட்டிய
தளக்கோலம்	— பி. டி. எம். ராஜபக்ஸ — ஏ. சிவராஜா
மேற்பார்வை	— கே. ஏ. பியதிஸ்ஸ — ஆர். பி. ஏ. ஜயசேகர
பணிப்பு	— கவாநிதி எஸ். டி. லயனல் அமரகுணசேகர



**பாடசாலை சுகாதார
வேலைத்திட்டம்**

**தொலைக்கல்வித் துறை
தேசியக் கல்வி நிறுவகம்**

பொருளடக்கம்	பக்கம்
0.0 அறிமுகம்	3
1.0 நோக்கம்	4
2.0 முற்சோதனை	4
பகுதி I	
3.0 பாடசாலை சுகாதாரச் சேவை	5
பகுதி II	
4.0 பாடசாலை சுகாதாரக் கல்வி.....	13
பகுதி III	
5.0 சுகாதாரத்துக்குப் பொருத்தமான பாடசாலைச் சூழல்	17
பகுதி IV	
6.0 பாடசாலைச் சமூகக் கூட்டுறவு	19
7.0 பொழிப்பு	22
8.0 பிற்சோதனை	23
9.0 ஒப்படை	24
10.0 விடைகள்	24

0.0 அறிமுகம்

சுகாதாரக் கல்வி பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை உள்ளடக்கிய மொடியூல்களில் இம்மொடியூல் பாடசாலை சுகாதார வேலைத்திட்டம் பற்றியதாகும். நீங்கள் உங்கள் உடனலத்தைக் கருதாது கடமையில் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருப்பவராய் இருக்கலாம். நீங்கள் சந்தோஷமாக வாழ்வதற்கு ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதராக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஆரோக்கியமான மனிதராக இருப்பதற்கு நோயற்றவராக இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதற்குத் தேவையான அறிவு, மனப்பாங்கு, அனுபவம் என்பவற்றை நீங்கள் மாணவருக்கு பாடசாலைச் சுகாதார வேலைத்திட்டம் மூலம் கொடுக்கலாம்.

ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குபவர்கள் ஆரோக்கியமான பிரஜைகளே. ஒரு வெற்றிகரமான சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின் மூலம் நோயற்ற பிரஜைகளை உருவாக்க முடியும். இலங்கை போன்ற அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளில் பிழையான சுகாதாரப் பழக்கங்களாலும் சூழல் மாசடைவதாலும் பலவித நோய்கள் ஏற்படுவது ஒரு முக்கிய பிரச்சினையாகும். நமது சமூகத்தில் சாதாரணமாக காணக்கூடிய நோய்களாவன நெருப்புக்காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம், வாந்திபேதி போன்ற குடல் நோய்களும், கொழுக்கிப்புழு, வட்டப்புழு போன்ற பூச்சி நோய்களும் போஷாக்கின்மையும் ஆகும்.

இவை எம்மால் தவிர்க்கப்படவேண்டும். அதற்கு நல்ல சுகாதார அறிவையும் அடிப்படை சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களையும் நாம் கொண்டிருக்க வேண்டும். தனிப்பட்டவர்களின் தவறான சுகாதாரப் பழக்கங்களினால் மேற்கொள்ளப்படும் பிழையான நடத்தைகளை சரியானவையாக மாற்றுவது அவசியமாகும். எந்த இடத்திலிருந்து இந்த நடத்தைக் கோலங்களை மாற்றமடையச் செய்யலாம்? இது நாம் தீர்க்கவேண்டிய ஒரு பிரச்சினையாகும்.

இது பாடசாலைக்குள்ளேயாகும்” என்பதை நிரூபிக்க நாம் போதுமான காரணங்களை முன்வைக்கலாம். இலங்கையின் மொத்த சனத்தொகையின் நாலிலொன்றுக்கும் மேற்பட்டோர் அரசு அல்லது தனியார் கல்வி நிறுவனங்களில் ஆசிரியர்களாகவும் மாணவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். விசேடமாக ஆசிரியர்களால் மாணவர்களின் நடத்தைக் கோலங்களை மாற்றுவதற்குப் பொருத்தமான சூழலை உருவாக்கித்தர முடிவதுடன் அதற்குத் தேவையான வழிமுறைகளையும் அனுபவங்களையும் பெற்றுத்தர முடியும். ஆகவே இந்த நடத்தைக் கோலங்களை மாற்றுவதற்குப் பொருத்தமான இடம் பாடசாலையாகும்.

தனிப்பட்ட ஒருவரின் அன்றாடப் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றுவதற்கு அல்லது கட்டியெழுப்புவதற்கு இலகுவான காலம் அவரின் ஆரம்ப வயதாகும். ஆகவே பாடசாலைச் சுகாதார வேலைத்திட்டமானது பாடசாலையிலேயே ஆரம்பிக்கப்படவேண்டும். பாடசாலைச் சிறுவர்களின் உடனலப் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த வேண்டிய பாரிய பொறுப்பு சுகாதார உடற்கல்வி ஆசிரியரான உங்கள் கையிலேயே தங்கியுள்ளது. இம்மொடியூலானது மேற் கூறப்பட்டவைக்கான வழிகாட்டலாக அமையும்

1.0 நோக்கங்கள்

இம்மொடியூலை நீங்கள் கற்பதன் மூலம் பின்வரும் நோக்கங்களை அடையமுடியும்.

- ★ பாடசாலைச் சுகாதார சேவை பற்றியும் பாடசாலை வேலைத்திட்டம் பற்றியும் அறிவைப்பெறல்
- ★ காணப்படும் சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை விளங்கிக் கொள்ளல்
- ★ பாடசாலைச் சிறுவர்களின் சுகாதார நிலைமையை மதிப்பிடலும், குறைபாடுகளை இனங்கண்டு அவற்றிற்கான தீர்வுகளை பெற்றுக்கொள்ளும் திறமை பெறலும்.
- ★ சுகாதாரத்துக்குப் பொருத்தமான பாடசாலைச் சூழலை உருவாக்கும் திறமைபெறல்.
- ★ பாடசாலைச் சுகாதார வேலைத்திட்டத்தையும், சமூகச் சுகாதார வேலைத்திட்டத்தையும் இணைத்து பாடசாலைச் சிறுவர்களுக்கு சிறந்த சுகாதார நிலையை உருவாக்கும் திறமை பெறல்.
- ★ பாடசாலையினூடாக மக்களுக்கு சுகாதாரச் செய்திகளைக் கொண்டு செல்லும் திறமை பெறல்.
- ★ சுகமான வாழ்க்கைக்கு சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் அவசியம் என்ற உணர்வு ஏற்படுதல்.
- ★ சுகாதாரக் கல்வி ஆசிரியருக்குத் தேவையான மனப்பாங்கு விருத்தி.

2.0 முற்சோதனை

சுகாதார வேலைத்திட்டம் பற்றிய உங்கள் அறிவை இம் முற்சோதனையின் மூலம் கண்டறியலாம். அதற்காக பின்வரும் பிரச்சினைகளை வாசித்து சரியாயின் “V” எனவும் பிழையாயின் “X” எனவும் எதிரேயுள்ள கூடுகளில் இடுக.

- ✓ (i). சிறுவர்களின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பைப் பேணுதல் பெற்றோரினதும் ஆசிரியர்களினதும் கடமையாகும்
- ✓ (ii). பாடசாலைச், சுகாதாரக் கல்வியின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுவது சுகாதார விஞ்ஞானம் பற்றிய அறிவை வழங்குதலாகும்
- ✓ (iii). நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு நற்சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ (iv). ஓய்வும் அமைதியும் சுகத்தைப் பேண அவசியமானவை.
- ✓ (v). உணவுக்கொண்ட பின்னர் பற்களைச் சுத்தப்படுத்துதல் பற்களைப்பாதுகாக்க உதவும்.

2. பின்வருவனவற்றில் இடப்புறம் அமைந்துள்ள வாக்கியப் பகுதிகள் வலப்புறம் அமைந்துள்ள வாக்கியப்பகுதிகளுடன் சேர்ப்பதால், பூரணமடையும்., அவற்றிற்குரிய இலக்கங்களைத் தெரிந்து கூடுகளில் இடிக.

(i). பற்சிதைவு

III

(i). போஷாக்கின்மையின் ஒரு பண்பு

(ii). இரத்தச்சோகை

I

(ii). மூன்று முறை கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

(iii). கொழுக்கிப்புழுநோய்

V

(iii). பற்றீரியா காரணமாக ஏற்படுகின்றது.

(iv). முத்தடுப்பூசி

II

(iv). கயரோகத்தைத் தடுக்கும்

(v). பி. சி. ஜீ. தடுப்பூசி

IV

(v). குழந்தைகளில் காணப்படும் பொதுவான நோயாகும்.

உங்கள் விடைகளை இம்மொடியூலின் இறுதியில் விடைகளுடன் ஒப்பிடுக.

பகுதி - I

நமது பாடசாலைகளில் செயற்படுத்தப்படும் சுகாதார வேலைத் திட்டம்: அதன் செயல்களுக்கிணங்க 4 பிரதான பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்படலாம்

1. பாடசாலை சுகாதார சேவை
2. பாடசாலை சுகாதாரக் கல்வி
3. சுகாதாரத்திற்குப் பொருத்தமான பாடசாலைச் சூழல்
4. பாடசாலைகள் சமூகத் தொடர்பு

இவ்வேலைத்திட்டத்தை செயற்படுத்தும் வழிமுறைகளை, தனித்தனி கண்டறிவோம்.

3.0 பாடசாலை சுகாதாரச் சேவை

முதலாவதாக பாடசாலை சுகாதாரச் சேவை தொடர்பான இலக்குகளை அறிவோம். அவையாவன,

- * சுகாதார சேவைக் குறைபாடுகளைக் கண்டுபிடித்தலும் அவற்றைக் களைதலும்
- * நோய்களைத் தடுத்தல்.
- * சுகாதார அபிவிருத்தி

சுகாதாரக் குறைபாடுகளை கண்டுபிடித்தலும் அவற்றைக் களைதலும்

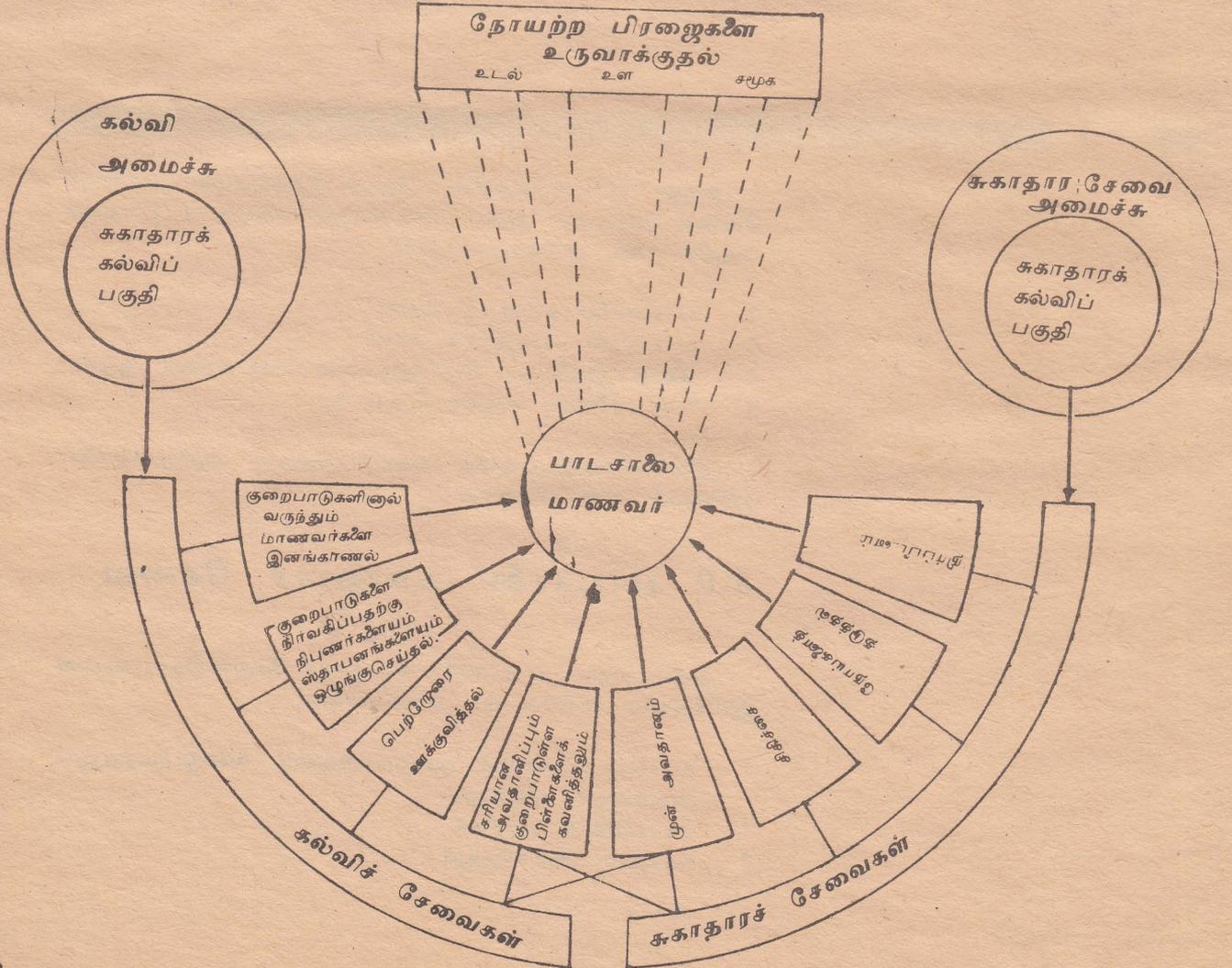


சுகாதாரக் குறைபாடுகளைக் கண்டுபிடித்தலும் அவற்றைக் களைதலும்.

உரு - 1

அநேக பாடசாலைகள் பாடசாலைச் சுகாதார சேவையானது சுகாதாரத் திணைக்களத்திற்கே பொறுப்பானது எனக் கருதுகின்றன அது பெரும்பான்மையாக பாடசாலைச் சுகாதாரப் பரிசோதனை மாத்திரமே தொடர்புடையதாகும். சுகாதாரப்பரிசோதனையுடன் ஆண்டுக்கொருமுறை மாத்திரமே நடைபெறும். அது ஆண்டு 2, 5, 8 ஆகிய தரங்களில் மாத்திரமே நடத்தப்படும். இங்கு முழுப்பொறுப்பும் நாட்டிலுள்ள 106 சுகாதார அலுவலகங்களுக்குப் பொறுப்பான சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகளின் கையிலேயே உள்ளது. அவர்களது சுகாதார சேவை தொடர்பான கடமைகளாவன: வைத்தியப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளல், உடற் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்தல், தொற்று நோய்களைத் தடுத்தல், சூழலைச் சுத்தமாகப் பேணுதல் என்பவையாகும். ஆயினும் அவர்களால் மேலுள்ளவற்றை தீர்ப்பது இலகுவான காரியமன்று. மேற்கூறிய இலக்குகளை வெற்றிகரமாக அடைவதற்கு சுகாதார சேவை அமைச்சும், கல்வி அமைச்சும் இணைந்து செயற்படுதல் வேண்டும்.

கல்வி அமைச்சும் சுகாதார அமைச்சும் எவ்வாறு இணைந்து செயற்படுகின்றன என்பதை பின்வரும் அட்டவணை விளக்குகின்றது.





பிள்ளைகளின் உடல் நிலையை ஆசிரியர் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

உரு - 2

அவதானிப்பு

பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் சுகாதார நிலைமைகள் விருத்தி செய்வதில் ஆசிரியரே பாரிய பொறுப்பை வகிக்கவேண்டும். ஆகவே இப்பாரிய பொறுப்பு உங்கள் கையிலேயே உள்ளது. ஆண்டுக்கொருமுறை பரிசோதனைக்காக சமூகமளிக்கும் வைத்திய அதிகாரியினால் பாடசாலையிலுள்ள ஒவ்வொரு பிள்ளையையும் பரிசோதிக்க முடியாது. நீங்களே பிள்ளைகளுடன் அதிக நேரம் செலவழிப்பதால் வேறு எவரையும் விட உங்களாலேயே அவர்களின் சுகாதார நிலைமையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நன்கு அவதானிக்க முடியும். அவ்வாறான பிள்ளைகளை வைத்திய பரிசோதனைக்கு அனுப்பிவைத்தல் உங்களது கடமையாகும்.

இவ்வேலைத் திட்டத்தைச் செயற்படுத்தலில் உங்களது பொறுப்பை நீங்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள் என்று நினைக்கிறேன். வைத்திய பரிசோதனையின் போது வைத்திய அதிகாரிக்கு உதவுதல் உங்கள் கடமையாகும். நீங்கள் அனுப்பிய குறைபாடுள்ள மாணவர்கள் பொருத்தமான பரிசோதனைக்குட்படுகிறார்களா என்பதை அவதானிப்பதும் உங்கள் கடமையாகும். இக்கடமையை நீங்கள் இரு வகைகளில் மேற்கொள்ளலாம்.

- * அவதானிப்பின் மூலம்
- * பரிசோதனை மூலம்

மாணவர் பற்றிய பின்வரும் விடயங்கள் உங்கள் அவதானிப்பின் போது கவனிக்கப்படுதல் வேண்டும்.

- * பாடசாலைக்கு ஒழுங்கற்ற வரவு.
- * கற்றலில் ஆர்வமின்மை
- * பாடப் புறச் செயற்பாடுகளில் நாட்டமின்மை
- * கண்பார்வைக் குறைபாடு (வாசிக்கும் போது புத்தகத்தை வைக்கும் முறை, கரும்பலகையைப் பார்க்கும் போது சிரமமுறுதல் போன்றன.)
- * காது கேளாமை
- * இயல்பற்ற மெய்நிலை
- * மூச்சு விடுதலில் சிரமமுறுதல்.
- * வேறு குறைபாடுகள்.

அத்துடன் பின்வரும் விடயங்கள் சோதிக்கப்பட முடியும்.

சோதனை

- * அன்றாட சுத்தத்திற்கான சோதனை (தலை, நகம், பல், தோல், உடைகள் முதலியன)
- * பற்குறைபாடுகள்.
- * தோல்நோய்கள் (சொறி, எக்ஸிமா, குஷ்டம்)
- * உயிர்ச்சத்துப் போதாமையினால் ஏற்படும் குறைபாடுகள்.
- * மூக்கு, காது என்பவற்றில் சீழ் வடிதல்.
- * உயரம், நிறை எனபவற்றை அளத்தல். (போஷாக்கின்மைக் குறைபாடுகள் அறிதல்)



சோதனை மேற்கொள்ளல்

உரு - 3

அவதானிப்புக்களினூடும் பரிசோதனைகளினூடும் உங்களால் எந்தவித முடிவுக்கும் வரமுடியாது. அதனை ஒரு வைத்திய அதிகாரிகயினால் மாத்திரமே செய்ய முடியும். இயல்பற்ற சபாவமுடைய அல்லது நோயுற்ற மாணவனை வைத்திய அதிகாரியிடம் காட்டச் செய்தல் உங்கள் கடமையாகும்.

மேற்படி அவதானிப்புக்கள் சோதனைகள் ஆகியவற்றின் மூலம் நீங்கள் அறிந்து கொண்ட விடயங்களை அறிக்கைப்படுத்துதல் முக்கியமானது. சுகாதாரக் கல்விப் பிரிவின் மூலம் பாடசாலை மாணவரின் சுகாதாரச் சோதனை நடவடிக்கைகளை நடைமுறைப்படுத்தும் போது பயன்படுத்துவதற்கான மாணவர் சுகாதார பதிவேடுகள் பாடசாலைகட்கு விநியோகிக்கப்படும். உங்களது வசதி குறித்து அதன் மாதிரியொன்று தரப்பட்டுள்ளது. பின்னிணைப்பு 1 பார்க்க

இனி மாணவர் சுகாதார பதிப்பொன்றினைப் பேணுவதில் பயிற்சி பெறுவதற்காக பின்வரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

செயற்பாடு

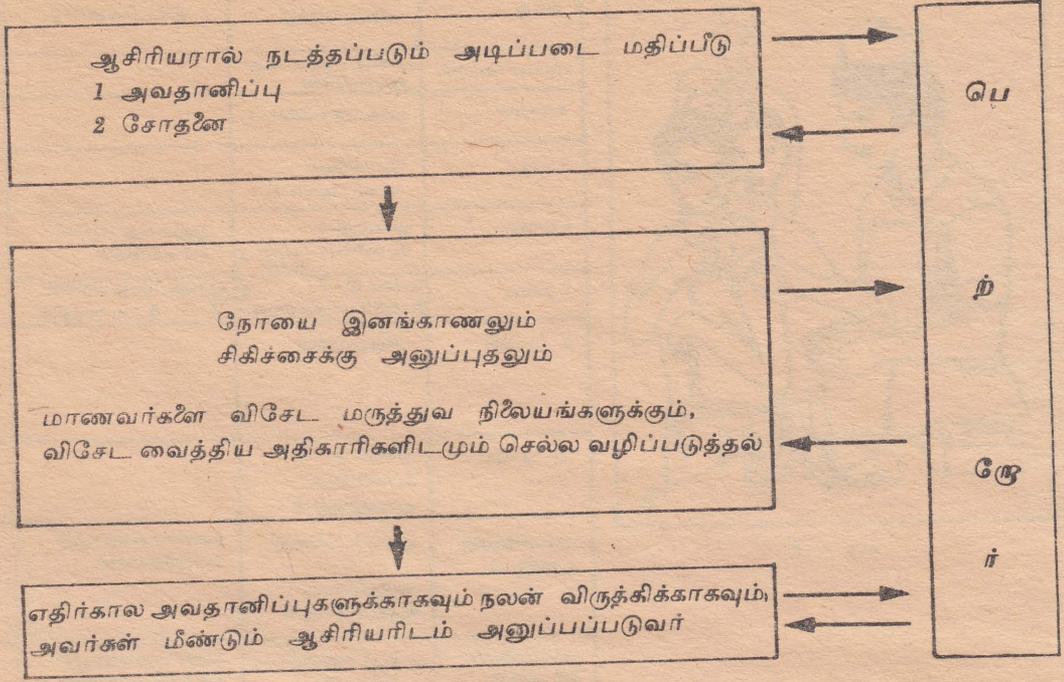
1. அட்டவணை இல 1 இனை நன்றாகக் கற்க.
2. மாணவர் சுகாதார அட்டவணை ஒன்றின் மாதிரியைத் தயாரிக்க.
3. உங்கள் வகுப்பில் 5 மாணவர்களைத் தெரிச.
4. அவர்களை 2 வாரங்களுக்கு அவதானிக்க.
5. அவர்களிடம் காணப்பட்ட குறைபாடுகளைக் குறிப்பிடுக.

இச்செயற்பாடுகளினூடு பாடசாலை சுகாதார வேலைத் திட்டத்திற்கேற்ப மாணவர் சுகாதார அட்டவணையொன்றைப் பேணுதல் பற்றிய நேரடி அனுபவம் ஒன்றை உங்களால் பெறமுடியும்.

பாடசாலை சுகாதாரப் பரிசோதனைக்காகச் சிறப்பாக நியமிக்கப்பட்ட வைத்திய அதிகாரிகள் பின்வருமாறு: சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பொது சுகாதார பரிட்சகர், பொது சுகாதாரத் தாதி, பாடசாலை பற் தாதி, குடும்ப சுகாதார சேவகி சில சந்தர்ப்பங்களில் வைத்தியசாலை வைத்திய அதிகாரிகள், தாதிகள், வேறு மருத்துவ அதிகாரிகள் என்போரும் மேற்கூறப்பட்ட கடமைகளைச் செய்வர். பாடசாலை சுகாதார பரிசோதனைச் சபையின் முக்கிய கடமைகளாவன மருத்துவப் பரிசோதனைகளைத் திட்டமிடல், பாடசாலை சுகாதார நிலையத்தைப் பேணுதல், தடுப்பு மருந்து பெற்றுத் தருதல், சூழல் சுகாதார மேற்பார்வை முதலியனவாகும்.

பாடசாலை மருத்துவப் பரிசோதனையின் பின்னர் ஆசிரியரின் பொறுப்புக்கள்

பாடசாலைச் சுகாதாரப் பரிசோதனையின் பின்னர் மாணவர்களின் மருத்துவ உதவிக்காக பாடசாலை சுகாதார அட்டை பேணப்படும். அவ்வட்டையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இடத்திற்கு மாணவர்களைச் சமூகமளிக்கச் செய்வது ஆசிரியரின் கடமைகளில் ஒன்றாகும். பாடசாலைச் சுகாதார அட்டையின் மாதிரியொன்று இங்கு இணைக்கப்பட்டுள்ளது. (பின்னிணைப்பு 2 ஐப் பார்க்க) இவ்வாறான சுகாதார சேவையொன்றின் சுருக்கமான செயற்றொடரொன்றை கவனிப்போம்.



இனி பாடசாலைக்குள் நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய வேறு சுகாதார சேவைகளைக் கவனிப்போம். இச்சேவைகள் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்படும்.

அதாவது

- 1 நோய்களைத் தடுத்தல்
 - * நிர்ப்பீடனம்
 - * நோய்களை இனங்காணலும் அவற்றைத் தடுத்தலுக்கான முன் நடவடிக்கைகளும்
- 2 சுகாதார விருத்தி
 - * பற் சுகாதார சேவை
 - * போஷாக்கு
 - * முதலுதவியும் விபத்துத் தடுப்பும்

நோய்களைத் தடுத்தல்

நிர்ப்பீடனமாக்கல்

நோய்களைத் தடுப்பதற்கு நிர்ப்பீடனம் செய்தல் ஒரு படியாகும். பொது சுகாதார பரிசோதகர், பொது மருத்துவத் தாதி அல்லது குடும்ப நல சேவையாளர் என்போரால் நிர்ப்பீடனத்தைச் செய்யமுடியும்.

இவ்வட்டவணையானது மாணவரின் பாதுகாப்புக்காக பலவித நோய்களுக்கும் தரப்படவேண்டிய நிர்ப்பீடன வகைகளை விளக்குகிறது.



உரு - 4

வயது	தடுப்பு மருந்து	இடைவெளி/பிற	தடுக்கப்படும் நோய்
பிறப்பு-4வாரம்	பி.என்.ஜி. (முதலாவது தடுப்பூசி)		கசம்
3 மாதம்	முக்கட்டு வக்சின் -1		தொண்டைக்கர்ப்பன் குக்கல் சுர்ப்புவலி
3 மாதம்	போலியோ -வாய் மூலம் 1		போலியோ (சிறுபிள்ளை வாதம்)
5 மாதம்	முக்கட்டு-2 போலியோ -வாய் மூலம் 2	முதலாவது வழங்கி 8-8 வாரத்தில்	-
7 மாதம்	முக்கட்டு - 3 போலியோ-வாய்மூலம்	இரண்டாவது வழங்கி 6 - 8 வாரத்தில்	
9 மாதம்	சின்னமுத்து		சின்னமுத்து
18 மாதம்	முக்கட்டு 4 போலியோ வாய்மூலம் 4		
பாடசாலையில் 5 வருடம்	இரட்டை பி.என்.ஜி வைபோயிட்-1 தைபோயிட்-2	முதலாவது தடுப்பூசி பெருதொருக்கு	தெருப்புக்காய்ச்சல்
பாடசாலையில் 5-9 ஆண்டு (10-14 வருடம்)	பி. சி. ஜி. (இரண்டாம் தடுப்பூசி) தைபோட்டு டெற்றன்ஸ் டொக்கஸ் சொய்ட்.	முதலாவது தடுப்பூசி வழங்கி 4 வாரத்தின் பின்னர்	சுர்ப்புவலி
சுர்ப்பிணித் தாய்மார்	டெற்றன்ஸ் டொக்கஸாய்ட்-1 டெற்றன்ஸ் டொக்கஸாய்ட்-2	கருத்தரித்து 12 வாரங்களின் பின்பு முதலாவது தடுப்பூசி வழங்கி, 8 வாரங்களின் பின்னர் (குழந்தை பிறக்க 2 மாதங்களுக்கு முன்னராவது 2வது தடுப்பூசியை பெற்றுக் கொள்க. 3 வருட காலத்துள் நிகழும் பிரசவங்கட்டகாக மீண்டும் தடுப்பூசி ஏற்றத் தேவையில்லை. 3 வருடம் தொடக்கம் 5 வருடகாலம் வரைக் குழந்தை பிரசவங்கட்டு மேலும் ஒரு தடவை தடுப்பூசி ஏற்றுவது போதுமானது.	பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு சுர்ப்புவலி சுர்ப்புவலி-தாய்க்கு

நோய்களை இனங்காணலும் அவற்றைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளும்

- * நோயின் இயல்பைத் தெரிந்து கொள்ளல்.
- * நோய் அரும்புகாலத்தைத் தெரிந்து கொள்ளல்.
- * ஆரம்பநிலையிலேயே குறைபாடுகளையும் தொற்று நோய்களையும் இனங்காணல்.
- * பெற்றோருக்கும் (தேவையானபோது) பொதுச் சுகாதார அதிகரிக்கும் அறிவித்தல்.
- * நோயாளியைப் பரிசீலித்தல்.
- * சுய சுத்தத்தைப் பாதுகாத்தலை ஊக்குவித்தல்.
- * கொதித்தாறிய நீரைக் பருகுவதற்குப் பயன்படுத்தலை ஊக்குவித்தல்.
- * பாடசாலைச் சூழலில் அமைந்துள்ள கிணறுகள் மலசல கூடங்கள், போசனசாலைகள், வியாபாரப் பொருட்கள் என்பவற்றைச் சுத்தமாகப் பேணுதலை ஊக்குவித்தல்.
- * அருகிலுள்ள சுகாதார நிலையங்களுக்குச் சென்று நோய்த் தடுப்பு முறைகளைப் பற்றிய அறிவுரைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளப் பெற்றோருக்கு அறிவுறுத்தல்
- * எதிர்கால நடவடிக்கைகள்.

பின்வரும் அட்டவணை மாணவர்களின் சுகாதார நிலைமையை எவ்வாறு ஒழுங்காகப் பேணலாம் என்பதைக்கூறுவதுடன் மேற்கூறிய விடயங்களை மேலும்விளக்குகிறது.

ஆரம்பத் தடுப்புப் படிமுறை	இடைநிலை தடுப்புப் படிமுறை	மூன்றாம் நிலைத்தடுப்புப் படிமுறை
1. சுகாதாரப் பாதுகாப்பு		
2. நோய்களைத் தடுத்தல்	உடனடியாக நோயை இனங்காணலும் பரிகாரமும்	குணமடைதல் (வழமையான நிலைக்குக் கொண்டு வருதல் அல்லது நல்லநிலைக்குக் கொண்டு வருதல்)
3. ஆரோக்கிய நிலையை அடைதல்		
4. சுகாதார விருத்தி		

சுகாதார அபிவிருத்தி

பற்குகாதார சேவை

இன்று நாட்டில் ஏறக்குறைய 150 பாடசாலை பற்சிகிச்சை நிலையங்கள் உள்ளன. அவற்றின் முக்கிய செயற்பாடு, 13 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்ட பிள்ளைகளின் பற்சுத்தத்தைப் பேணுதலும் அது சம்பந்தமான அறிவைத் தருதலும் ஆகும்.

13 வயதுக்கு மேற்பட்ட மாணவரின் பற்குகாதாரத்தைப் பேணுதலை வைத்தியசாலைகள் நடத்துகின்றன.

போஷாக்கு

இன்று பாடசாலை மாணவருக்கு பகற்போசனம் வழங்குதல் அவசியம் என்பது வெளிப்படை. ஆனால் இது அரசுக்குத் தாங்க முடியாத செலவை ஏற்படுத்தும் என்பதால் இது சம்பந்தமான ஒரு திட்டமான முறை மேற்கொள்ளப்படவில்லை. எனினும் கல்வி அமைச்சினால் 'கெயர்' பிஸ்கட் வழங்கப்படுகின்றது நாட்டின் சில பாடசாலைகளில் 'இலைக்கஞ்சி'த் திட்டம் அமுல்படுத்தப்படுகின்றது.

முதலுதவியும் விபத்துக்களைத் தவிர்த்தலும்

அவசரமான சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்துவதற்காக முதலுதவித் தொகுதியொன்று பாடசாலைகளில் வைத்து இருப்பது அவசியமாகும். அத்துடன் மாணவர்களுக்கு நவீன முதலுதவி முறைகளும் கற்பிக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும்.

மாணவரின் சுகாதாரப் பழக்கங்களும் மனப்பாங்குகளும் வீட்டிலேயே ஆரம்பமாகின்றன. பாடசாலையில் பெறப்படும் அனுபவங்கள் பெரும்பாலும் வீட்டிலேயே நடைமுறைக்குக் கொண்டுவரப் படுகின்றது. ஆதலால் அநேகமான கடமைகள் பெற்றோரால் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும். பெற்றோர் இப்பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டாலன்றி பாடசாலை அல்லது சமூக சுகாதார வேலைத்திட்டங்கள் சரியான பயனைத்தரா.

இனி நாம், குறையூட்டத்தை (mal nutrition) இனங்காணுதலுக்குப் பின்வரும் செயற்பாட்டை மேற்கொள்வோம்

செயற்பாடு - 2



மாணவரின் உயரத்தையும் நிறையையும் அளக்க.

உரு - 5

பின்வரும் செவ்வைபார்த்தலுக்கு விடையளிக்க.

செவ்வைபார்த்தல் - 1

உங்கள் வகுப்பிலுள்ள பிள்ளைகளின் உயரத்தையும் நிறையையும் அளக்க. இணைப்பு 3,4 என்பவற்றிலுள்ளவாறு அவற்றை வகைப்படுத்திக் காட்டுக. ஒவ்வொரு குறைபாடுள்ள மாணவனும் போதுமான நிறைக்கு அல்லது உயரத்துக்குக் குறைவான அளவீடுகளைக் குறிப்பதும் காரணங்களைக் குறிப்பதுமான விபரமான அட்டவணை ஒன்றைத் தயாரிக்க. குறைபாட்டுக்கான காரணத்தை பெற்றோரிடமிருந்தும் அறிந்துகொள்க. இது வருடாந்த மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு மாணவனை அனுப்புவதை இலகுவாக்கும்.

பாடசாலை சுகாதார வேலைத்திட்டத்தைச் செயற்படுத்தல் பாடசாலை சுகாதாரச் சபை, சுகாதாரத் திணைக்களம், ஆசிரியர் குழாம், பெற்றோர், மாணவர் ஆகியோரின் ஒன்றிணைந்த பொறுப்பாகும்.

பாடசாலைச் சுகாதார சேவையை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்தினால் பின்வருவன கவனத்திற் கொள்ளப்படவேண்டும்.

- * மருத்துவப் பரிசோதனை
- * போஷாக்கு
- * முதலுதவியும் விபத்துக்களைத் தவிர்த்தலும்
- * வீதி விதிகளை கடைப்பிடித்தல்
- * தொற்று நோய்களைத் தடுத்தல்.

பின்வரும் பிரசினங்களுக்கு விடையளிக்க.

1. பாடசாலை வேலைத்திட்டத்தைச் செயற்படுத்தலில் சுகாதாரச் சபையில் தொடர்புறும் அதிகாரிகளைப் பெயரிடுக.

- i.
- ii.
- iii.
- iv.

2. குறைபாடுள்ள மாணவர்களைக் கண்டு பிடித்தலுக்கான இரு முறைகளைக் கூறுக.

- i.
- i.

3. மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் மாணவர்களைக் கண்டுபிடிக்க உதவும் அட்டவணை யாது?

- i.

4. அன்றாட சுத்தம் பற்றிய சோதனையின் மூலம் பெறப்படும் 5 அம்சங்களைக் கூறுக.

- i.
- ii.
- iii.
- iv.
- v.

5. முத்தடுப்பூசி மூலம் தடுக்கக்கூடிய நோய்களைக் குறிப்பிடுக.

- i.
 ii.
 iii.

10.0 பகுதியிலுள்ள விடைகளுடன் உங்கள் விடைகளை ஒப்பிடுக.

பகுதி 11

பாடசாலைச் சுகாதார வேலைத்திட்டத்தை முதற் பகுதியில் கற்றோம். இரண்டாம் பகுதியில் பாடசாலை சுகாதாரக் கல்வி பற்றிய விடயங்களைக் கற்போம்.

4.0 பாடசாலை சுகாதாரக் கல்வி

பாடசாலைச் சுகாதாரக்கல்வியைப்பற்றிக் கற்கும் போது சுகாதாரக் கல்வி என்றால் என்ன என்பதனைப் பார்ப்போம்.

சுகாதாரக்கல்வி என்றால் என்ன?

உலக சுகாதார ஸ்தாபனமானது உடல், உள, உணர்வு, சமூக அபிவிருத்தி என்பது தேகாரோக்கியமே எனக் கூறுகிறது. இவ் விருத்தியானது பாடசாலைக் காலத்தின்போதும், அதன் பின்னரும் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு உதவும். இவ்விருத்தியின் ஆரம்பம், வடையாயினும் பாடசாலை மட்டத்தில் அது விருத்தி செய்யப்படவேண்டும். சமுதாயத்தின் சுகாதார நிலைமைகள் உயர்ந்த நிலையில் இருப்பதற்காக தனிமனிதனில் விருத்தி செய்யப்படவேண்டிய அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு என்பவையே சுகாதாரக் கல்வியாகும்.

பாடசாலை சுகாதாரக் கல்வியின் நோக்கமானது மாணவர் சரியான சுகாதாரப் பழக்கங்களை மதித்தலையும் விளங்கிக் கொள்ளலையும் விருத்திசெய்தலும் தானாகவே ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வதற்கு வழிகாட்டு தலுமாகும். தனது தேகாரோக்கியத்தைப் பேணல் மூலம் தனது குடும்பத்தினதும் சமூகத்தினதும் உறுப்பினர்களது சுகாதாரப் பழக்கங்களை விருத்தி செய்யமுடியும்.

பாடசாலையில் இவ்வனுபவங்களைப் பெறுவதற்கு உதவும் துறைகள் பின்வருமாறு:

- * உடற்றொழிலியல்
- * மனித உடலின் அடிப்படை தேவைகள்
- * உள ஆரோக்கியம்
- * சுய சுத்தம்
- * தொற்றுநோய்கள்
- * போதைப்பொருட்களையும் நஞ்சுகளையும் பயன்படுத்தல்.
- * பொதுச் சுகாதாரம்
- * சுகாதாரத் தொண்டர் தாபனங்கள்
- * சர்வதேச சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்



உரு 6 சரியான நடவடிக்கைகள் மூலம் தேகாரோக்கியம்



உரு 7 அனுபவங்களைப் பெறும் முறைகள்

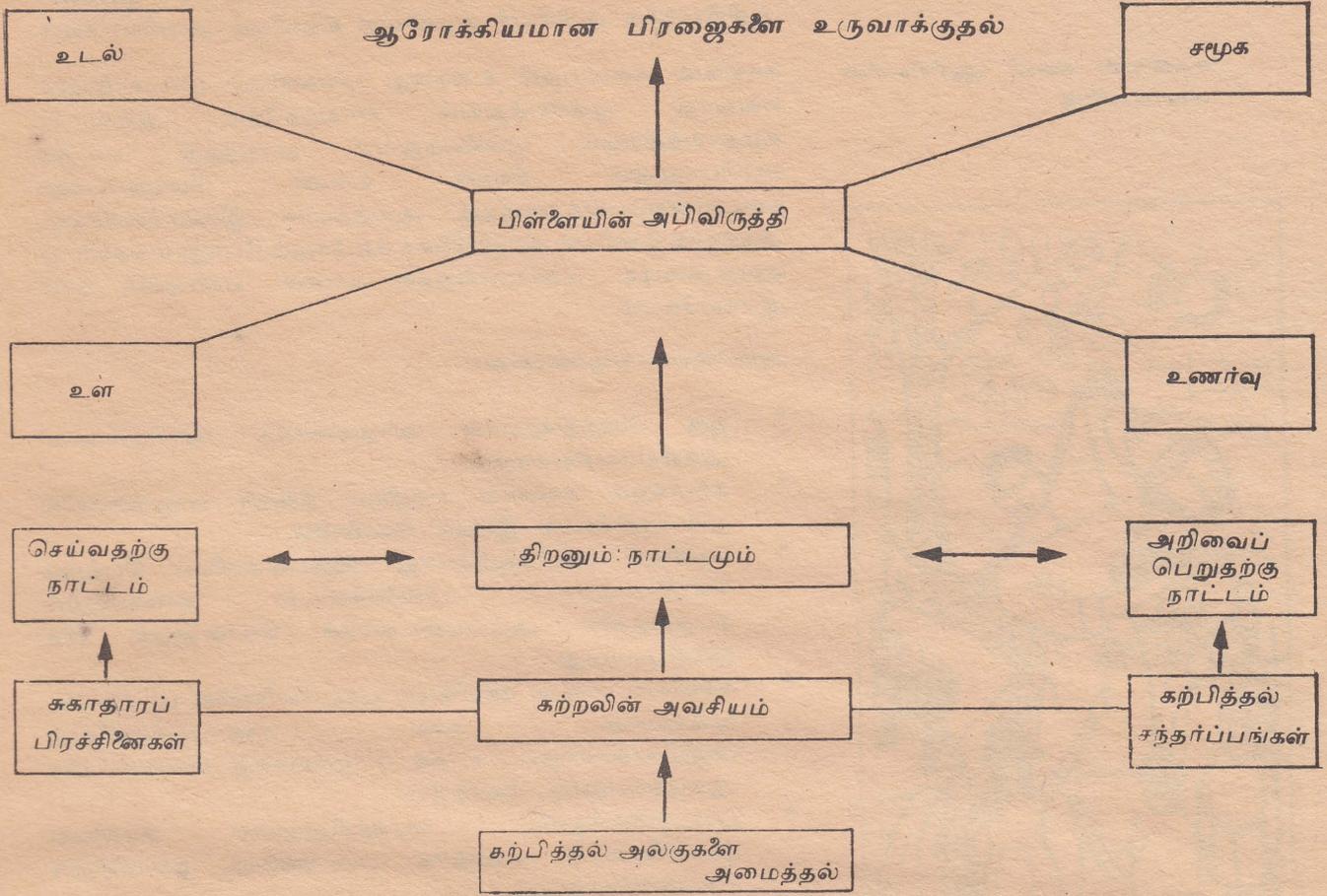
பாடசாலைச் சுகாதாரக்கல்வியானது வகுப்பறையில் கற்கும் பாடத்திற்காகவோ அல்லது சுகாதாரம் பற்றிய வேறு அறிவைப் பெறுவதற்கு மாத்திரமோ அல்ல. அன்றாட வாழ்க்கையில் பாடசாலையிலோ வீட்டிலோ அல்லது சமூகத்திலோ பெறப்படும் அனுபவங்கள் இதனுடன் தொடர்புடையனவாகும்.

இப்போது உங்களுக்கு சுகாதாரக்கல்வி அறிவுக்காக மாத்திரம் வரையறுக்கப்பட்டதன்று என்பது தெளிவாகியிருக்கும்.

சுகாதாரக் கல்வியானது வாழ்க்கைக்காலம் முழுவதும் தேவையானதாகும்.

நவீன உலகில் மாணவர்கள் பல்வேறு துறைகளிலும் அறிவைப் பெறவேண்டியவராவர். இக்கடினமான இலக்கை அடைவதில் மாணவரில் ஏற்படும் உள உடல் ரீதியான இவ்விருத்தியானது பாடசாலைச் சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின் குறிப்பிடத்தக்க ஒரு அம்சமாகும். இதற்காக பாட வழிகாட்டிகள் ஆக்கப்படுகின்றன. பாய்ச்சற் கோட்டுப் படம் 1ஐப் பார்க்க. பாடவிதான அபிவிருத்தி மாதிரியொன்று காட்டப்பட்டுள்ளது. ஆரம்பத்திலிருந்து இறுதிவரை நன்றாக அதனைக்கற்க கற்பித்தல் அலகு ஒன்றை அமைத்தலில் கவனத்தில் கொள்ளப்படவேண்டிய பிரதான காரணிகளான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை கற்பதன் அவசியமும் கற்பித்தல் சந்தர்ப்பங்களும் இங்கு காட்டப்பட்டுள்ளன.

அறிவு, திறன், நாட்டம் என்பவற்றை விருத்திசெய்தல் இவ்வாறான அலகு ஒன்றின் இலக்கு ஆகும். இவ்வகையில் பாடத்தை அமைப்பதன் மூலம் உடல், உள, உணர்வு, சமூக அம்சங்களினூடாக மாணவரின் அபிவிருத்தியை நாம் உண்டாக்க முடியும். சுகாதாரக் கல்வியின் அடிப்படை அம்சமானது ஆரோக்கியமான பிரஜைகளை உருவாக்குதலேயாகும்.



சுகவியல் கல்வி பாடவிதான அபிவிருத்தி மாதிரி

சுகவியல் கல்வி பற்றி
ஆசிரியரின் கடமைகள்

பாடசாலைச் சுகாதாரக் கல்வியின் வெற்றிக்காக ஆசிரியராகிய உங்களது பங்களிப்பு மிக முக்கியமானது. அதற்காக நீங்கள் மாணவர்கட்கு முன்மாதிரியாக இருக்கவேண்டும். இரண்டாவதாக, முடியுமான சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் மாணவர்கட்கு பல்வேறு வாய்ப்புக்கள் வழங்குவதன் மூலம் சுகவியல் கல்வி அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

இதனை நிறைவேற்றக்கூடிய சில முறைகள் கீழே தரப்படுகின்றன.

- * வகுப்பறையில் சுகாதார அறிவுறுத்தல்களைக் கூறல்.
- * பாடசாலைச் சுற்றுப்புறங்களை சுகவியலுக்குகந்த முறையில் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- * வைத்திய பரிசோதனைகள் போன்றவற்றில் சுகாதார அதிகாரிகட்கு உதவுவதுடன் அச்சோதனைகளினால் கண்டு பிடிக்கப்படுபவைகளுக்கு ஏற்ப பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.
- * வைத்திய பரிசோதனைக்காக உயரம், நிறை, என்பவைகளை அளவிடலும் இலகுவான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளலும்.
- * சுகவியல் அறிக்கைகளை உரியமுறையில் நடைமுறைப்படுத்தி வருதல்.
- * விபத்து நேரங்களில் முதலுதவிச் சேவையை வழங்குதல்.

சுகவியல் கல்வி ஆசிரியரின்
மனப்பாங்கு



எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அனுபவங்களிலும் பெற்றுக் கொடுத்தல்

உரு 8



பாடசாலை நூதனசாலையொன்றினைத் தயார்ப்படுத்துதல்

உரு 9

பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் சுகவியல் பிரச்சினைகளை விடுவிப்பதற்காக பெற்றோர்களையும் சமுதாயத்தையும் தொடர்புறுத்திக் கொள்ளுதல் மிக முக்கியமாகும். இதற்காக ஆசிரியருக்கு ஆசிரியர் குழுவினது உதவியும் அவசியமாகும்.

சுகவியல் கல்விபற்றி உங்களது பங்களிப்பு பாடசாலையில் எவ்வாறு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததோ, அவ்வாறே சமுதாயத்திற்கும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது எனவே எப்பொழுதும் நீங்கள் உங்கள் பொறுப்புகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு ஆயத்தமாக இருக்கவேண்டும். அதற்காக சுகவியல் கல்வியினைக் கற்பிக்கும் போது உங்களிடம் ஏற்படக்கூடிய மனப்பாங்குகள் யாவை என்பதனை நாம் ஆராய்வோம்.

அம்மனப்பாங்குகளாவன:

- * ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு சுகவியல்கல்வி அத்தியாவசியமாகும்.
- * கற்பிக்கும் சகலவை பற்றியும் நீங்கள் வாழ்க்கையில் முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்.
- * சுகவியல் கற்பிக்கும்போது அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்காக பிள்ளைகளிடம் காணப்படும் நடத்தைகளை அடிப்படையாகக் கொள்ளுதல் மிக முக்கியமானது.
- * சுகவியல் பாடம் கற்பிக்கும் பாடவேளையில் மட்டுமல்ல முடியுமான சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் அனுபவங்களினூடாக சுக வாழ்க்கைக்கு மாணவர்களே ஆயத்தப்படுத்த வேண்டும்.
- * பாடசாலையிலும், சமூகத்திலுமுள்ள சுகவியல் பிரச்சினைகளுக்கு ஏற்றதாக பாடங்களைத் தயாரித்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- * பாடசாலை, வீட்டு, சமூக அனுபவங்கள் சுகவியல் வளர்ச்சியின் முக்கிய அமிசமாக இருப்பதுடன், இவைகளைப் பற்றியும் ஆசிரியர் அவதானம் செலுத்த வேண்டும்.
- * சுகவியல் விசேட தேவையுள்ள பிள்ளைகளைப் பற்றிக் கூடிய அவதானம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.
- * பயன்படுத்தப்பட்ட முறைகளும், அதன் பெறுபெறுகளும் பற்றி விமர்சனத்தினூடாக ஒரு மதிப்பீடு செய்யப்படுவதன் அவசியத்தை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்

சுகவியல் கல்வியில் திறமைமிக்க ஆசிரியர் ஒருவரினால் வகுப்பறையில் பெற்றுக் கொடுக்கும் அனுபவங்களுக்கு மேலதிகமாக செயற்றிட்டங்களையும் செயற்படுத்தலாம். அவ்வாறான ஒரு செயற்றிட்டமாக பாடசாலை நூதனசாலையைத் தயாரித்துக் கொள்வதற்காக இவ்வாறு முயற்சி செய்யுங்கள். பாடசாலை நூதனசாலையைத் தயாரித்தல்

செயற்பாடு 3

- * சுகவியல் கல்விக்குப் பொருத்தமான சித்திரங்கள், உருவப்படங்கள், மாதிரிப்பட்டங்கள் ஆகியவற்றை பிள்ளைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கச் செய்தல்
- * களவேலைக் கற்றல்களின் போது திரட்டப்படும் பல்வேறு பொருட்களையும், வகுப்பறையில் செய்முறை வேலைகளினூடாகத் தயாரிக்கப்படும் பொருட்களையும் கொண்டதாக பாடசாலை நூதனசாலையைத் தயாரியுங்கள்.

செயற்றிறன் மிக்கதும், சுகம் மிக்கதுமான வாழ்க்கைக்கு ஒருவரிடம் உடல், உள, சமுதாய வளர்ச்சியினை ஏற்படுத்துதல் சுகவியல் கல்வியின் எதிர்பார்ப்பாகும். பிள்ளைகளிடையே காணப்படும் விரும்பக்கூடாத நடத்தைகளை அகற்றுவதும், சிறந்த நடத்தைகளைப் புதிதாக ஏற்படுத்துவதும் ஆரம்பக்கல்வி பெறும் பருவங்களில் மிக இலகுவாகும்.

இப்போது கீழ்வரும் செவ்வைபார்த்தலுக்கு விடை தருக.

செவ்வைபார்த்தல் 2

கீழ்வரும் சொற்களுள் பொருத்தமானதைத் தெரிவு செய்து இடைவெளியை நிரப்புக.

(அனுபவங்களை, முன்மாதிரியாக, ஆரோக்கியம், அறிவை, அவதானத்துடன்)

- திருப்தியான ஒரு சுக வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமாகும்
- சுகவியல் கற்பிக்கும்போது கற்பிக்கப்படும் சுக அம்சங்களிலும் ஆசிரியர் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.
- சுகவியல் கல்வி தேவையான சுகவியல் பற்றிய மட்டும் வழங்குவதனையே எதிர்பார்க்கிறது.
- சுகவியல் கல்வியினை வழங்கும்போது பெற்றுக் கொடுப்பதும் மிக முக்கியமாகும்.
- சமுதாயத்தில் சுகவியற் தேவைகளைப்பற்றி இருத்தல் ஆசிரியருக்குப் போலவே மாணவருக்கும் பயனுள்ளதாகும்.

சரியான விடைகட்கு மொடியூலின் இலக்கம் 100 பாருங்கள்

பகுதி III

5.0 சுகாதாரத்துக்குப் பொருத்தமான, பாடசாலைச் சூழல்

சுகவியலுக்குகந்த பாடசாலைச் சுற்றூடலின் ஆசிரியராகிய உங்களது பங்களிப்பு யாது என்பதனை நாம் இப்போது ஆராய்வோம். இதனால் கருதப்படுவது சுகாதாரப் பாதுகாப்பும், சுகமும் நிறைந்த ஒரு சூழலை உண்டாக்குவதும், தனிப்பட்டவர்களினதும் அமைப்புக்களினதும் ஊடாக சுக நிலையை உருவாக்கிக் கொள்வதும், தொடர்பான வளர்ச்சியினை ஏற்படுத்துவதுமேயாகும்

சுகவியலுக்குகந்த பாடசாலைச் சுற்றாடலை ஏற்படுத்துவதன் குறிக்கோள்கள்

1. பாடசாலை பிள்ளைகளின் சுகநிலையை உயர்ந்த மட்டத்தில் வைத்திருத்தலும் நிர்வகித்தலும்.
2. சுகம் நிறைந்த வாழ்க்கைக்குப் பொருத்தமான நடத்தைகள், மனப்பாங்கு சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியனவற்றை உண்டாக்குதல்.
3. சுகாதார சேயாளர்களினதும், பாடசாலை யினதும் ஒத்துழைப்புடன் பிள்ளைகளின் சுகநிலையைப் பாதுகாத்தல்.

இதற்குப் பொருத்தமான பாடசாலைச் சுற்றாடலைத் தயாரித்தலில் அவதானிக்க வேண்டிய விடயங்கள்.

1. சூரியவெளிச்சமும், சுத்தமான பவனமும் வரக்கூடிய முறையில் சுகத்துக்குப் பொருத்தமான கட்டிடங்களை நிர்மாணித்தல்.
2. போதியளவு பௌதிக வசதிகளை அளித்தல். உதாரணம்: மாணவர் மேசை, கதிரை, விளையாட்டிடம் மல சல கூடங்கள், நீர்வசதி ஆகியன.
3. பாடசாலையில் சமூகத் தொடர்புகளை உருவாக்கும் வேலைத்திட்டங்களைத் திட்டமிடுதல். உதாரணம்: விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள், சாரணியம், பல்வேறு சங்கங்களும், இயக்கங்களும், முதலுதவிச் சேவை ஆகியவற்றின் மூலம்.
4. பாடசாலையிலும், வீட்டிலும் செய்வதற்காக மாணவர்கட்கு வழங்கும் ஒப்படைகள் பிள்ளைகளின் மனநிலைக்கு ஏற்றனவாக, போதியன வாக இருத்தல். மேற்கூறியவைகள் முக்கியமாக அவதானிக்கப்படல் வேண்டும்.

* சுகவாழ்க்கைக்குகந்த பாடசாலைச் சுற்றாடலுக்கு பாதுகாப்பும், சுகமும் நிறைந்த பாடசாலை சுற்றாடலை ஏற்படுத்துவதும்.

* தனியாட்களினதும், சமூக அமைப்புக்களினதும் ஊடாக சிறந்த சுகவாழ்க்கையை உருவாக்கிக் கொள்வது தொடர்பான வளர்ச்சியினை ஏற்படுத்துவதும், முக்கியமானதாகும்.

கீழ்வரும் செவ்வை பார்த்தலுக்கு விடை தருக.

பின்வரும் சொற்களுள் பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவு செய்து வாக்கியங்களைப் பூரணப்படுத்துக.

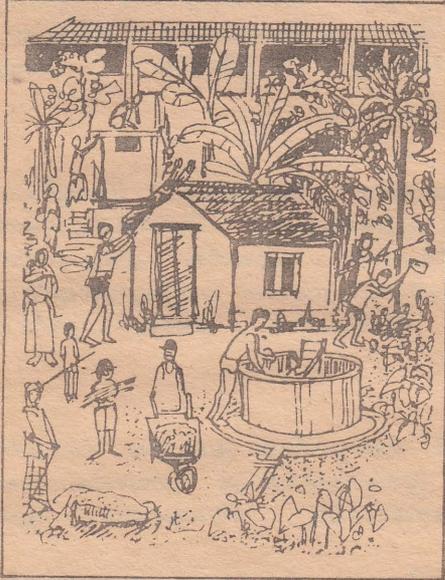
பௌதிக வசதிகள், விலகியிருத்தலால், சுகாதாரத் திணைக்களத்தின், சுத்தமாக, பாடசாலை

செவ்வை பார்த்தல் 3

1. பிள்ளைகளின் சுகத்தைப் பாதுகாத்தலில் பெரும் பொறுப்பினையுடையது.
2. பாடசாலைச் சுற்றுப் புறங்களை வைத்திருப்பது சுகத்திற்கு விரும்பத்தக்கது.
3. தொற்றுநோய்கள் பரவுவதைத் தடுப்பது பொறுப்பாகும்.

4. கல்விச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக்கிக் கொள்வதற்கு பாடசாலையில் இருத்தல் மிக முக்கியமானதாகும்.
5. திறந்த வெளிவிளையாட்டுக்களிலிருந்து நோய்கள் அகன்று விடமாட்டா.

பகுதி IV



உரு - 10 பாடசாலையினூடாகச் சுகாதாரக் கல்வி வேலைத்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்

நாம் இப்போது பாடசாலை சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின் நான்காவது அம்சமான பாடசாலை சமூகத்தின் ஒத்துழைப்பினை எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதனை நாம் ஆராய்வோம்.

6.0 பாடசாலை/சமூக கூட்டுறவு

இதன் அடிப்படையிக் கருத்து சமூக சுகாதார வேலைத்திட்டத்தினை பாடசாலைச் சுகாதார வேலைத்திட்டத்துடன் ஒன்றிணைப்பது என்பதேயாகும். இது இரு வழியிலான செயல் முறையாகும். பிள்ளையின் சுகவியல் பாதுகாப்புப் பொறுப்பு பாடசாலைக்கும், சமூகத்துக்கும் பகிர்ந்தளிக்கப்படுகிறது.

சமூக பாதுகாப்பு வளர்ச்சியிலும் பாடசாலை மிகப் பெரும் பொறுப்பினை வகிக்கிறது. தேசிய அபிவிருத்தியில் ஒரு சமூக சுகாதார நிலையினை உயர்த்துவதற்கு உற்சாகப்படுத்துவதும், வழிகாட்டுவதும் பாடசாலையின் ஊடாகவே நிறைவேற்றப்படவேண்டும். பாடசாலைப் பிள்ளைகள் தங்களது சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்வது பாடசாலையிலிருந்தும், சமூகத்திலிருந்தும் பெறும் அனுபவங்களினூடாகவேயாகும். ஆதலால் இந்த அனுபவங்கள் ஒன்றுக்கொன்று முரணையையாக இருக்கக்கூடாது. இதற்காக வீடு, பாடசாலை சமூகம் ஆகியவற்றுக்கிடையே ஒரு சமூகமான விளக்கத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல் அத்தியாவசியமாகும். உதாரணமாக பாடசாலையில் ம்லசல கூடத்தை உபயோகிக்கும் முறையையும் கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரைக் குடிக்கவேண்டும் என்பதனையும் விளங்கிக் கொண்ட பிள்ளை அதற்கு எதிராக வீட்டில் நடந்துகொள்ள முற்படாது. அவ்வாறு எதிராக நடந்துகொள்ள முற்பட்டால் பாடசாலையில் பெற்றுக் கொண்ட அனுபவங்களை தினசரி வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தவில்லை எனக் கூறலாம். அவ்வாறு ஒரு வேளை நிறையுணவின் அவசியத்தை உணர்ந்த போஷாக்குக் குறைவான பிள்ளைக்கு வீட்டில் தேவையான போஷாக்குள்ள உணவு கிடைக்காவிட்டால் அந்நிலையினை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு அவனால் முடியாத நிலை ஏற்படுகிறதல்லவா? ஆதலால் பாடசாலையில் மாணவர்களிடையே சரியான சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் மனப்பாங்கு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தினாலும் பெற்றோர்களின் விளக்கமற்ற கவனமில்லா நிலைகளால் பிள்ளையின் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவதில்லை வீடு பாடசாலை; சமூகம் ஆகியவற்றுக் கிடையில் மிக நெருங்கிய தொடர்பில்லாதிருத்தல், இவ்வாறான நிலைகள் உருவாவதற்கும், பாடசாலைச் சுகாதார வேலைத் திட்டம் திருப்தியற்றதாவதற்கும் பிரதான காரணங்களாகின்றன.

இத் தொடர்புகளை பெற்றோர் ஆசிரியர்கள், சந்தித்தல், களவேலை தொடர்பான மேற்பார்வைகள், பாடசாலை சிரமதான நிகழ்ச்சிகள் ஆகிய அமைப்புகள் மூலம் உருவாக்கலாம். சுகாதாரக் கல்வி பற்றி விசேட வேலைத்திட்டங்களை பாடசாலையில் செயற்படுத்துவதில் போஷணை, பற் சுகாதாரம், சுற்றூடல் சுகாதாரம், நோய் எதிர்த்தடுப்புகள் ஆகிய துறைகள் பெரும்பாலும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. அந்தத் துறைகளில் பாடசாலையில் ஒரு பொருட்காட்சியினை நடத்துவதனாலும், பாடசாலைக்கும், சமூகத்திற்குமிடையே தொடர்பினையும், ஒத்துழைப்பினையும் வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். மேற்கூறிய பல்வேறு துறைகளினூடாக செயற்படுத்தக் கூடிய விசேட வேலைத்திட்டங்களில் நாம் இப்போது அவதானம் செலுத்துவோம்.

போஷணை:

இவ்வேலைத்திட்டத்தின் குறிக்கோள் சமூகத்திற்கு உணவும், போசணையும் பற்றி ஒரு விளக்கத்தினைப் பெற்றுக் கொடுப்பதும், வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையில் உற்சாகமூட்டி, அவர்களின் போஷாக்கு நிலையில் விருத்தி ஏற்படுத்துவதுமாகும்.

பற்சுகாதாரம்

பாடசாலை பற்சுகாதார சேவைக்கு மேலதிகமாக வளர்ந்தவர்கட்கான பற்சுகாதார வேலைத்திட்டங்களை உங்களுக்கு செயற்படுத்தலாம். பற்களின் குறைபாடுகள், வாயில் ஏற்படும் புற்றுநோய் என்பன பற்றிய சலனப்படக் காட்சிகளை ஒழுங்கு செய்யலாம். சுவரொட்டிகளையும் காட்சிக்கு வைக்கலாம்.

சுற்றூடல் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்தல்

- * சிரமதானம் மூலம் கிணறுகளைத் துப்புரவு செய்தல்.
- * மலசலகூடங்கள் இல்லாதவர்கட்கு மலசலகூடங்களை அமைத்துக் கொள்வதற்கு சிரமதானம் மூலம் உதவியளித்தல்.
- * “சுற்றூடற் தினம்” போன்ற தினங்களில் மாணவர்களைக் கொண்டு பாடசாலைச் சுற்றுப்புறங்களையும் கிராமத்தில் வீட்டுத்தோட்டங்களையும் துப்புரவு செய்தல்; கூட்டெரு தயாரித்தல் என்பன பற்றிய அறிவினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு வழிசெய்தல்.

நோய்த்தடுப்புச் சக்திகளை பெற்றுக் கொடுத்தல்

சுகாதாரத் திணைக்களத்தின் துணையுடன் “பி. ஸி. ஜி. போலியோ” ஆகியவற்றுக்குத் தடுப்பு ஊசி (மருந்து) வழங்கல்.

சுகாதாரத் திணைக்களத்தின் துணையுடன் கிராமத்துப் பிள்ளைகட்கு நோய்த்தடுப்பு சக்திகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கு பாடசாலையை ஒரு மத்திய நிலையமாக்குதல்

இந்த நோய்த் தடுப்புச் சக்திகளைப் பெற்றுக்கொள்ளாத கிராமத்திலுள்ள வளர்ந்தவர்கட்கு ஒரு குறிப்பிட்ட தினத்தில் அதனைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக பாடசாலையை ஒரு மத்திய நிலையமாக்குதல்.

செயற்பாடு: 5

சுற்றாடற் தினத்திற்காக உங்களுக்கும், பாடசாலையில் ஏனையவர்கட்கும் (கூடிய தொகையினருக்கு) வசதியான வார இறுதி நாளொன்றை உபயோகித்துக்கொள்க. பாடசாலையில் சுற்றுப் புறத்திலுள்ள சில வீடுகளைத் (15 - 20 இடையில் தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள். பாடசாலைப் பிள்ளைகளையும், சுயமாக விரும்பி வருபவர்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தெரிவு செய்துகொண்ட வீடுகளின் வீட்டுத்தோட்டங்களைத் துப்புரவு செய்யும் வேலையை வீட்டிலுள்ளவர்களுடன் மாணவர்களும் சேர்ந்து செய்யுங்கள் இவ்வேலைத்திட்டத்தில் நீங்களும் மாணவர்களும் செய்த வேலைகள் வேறுபட்டிருக்கலாம். அவைகளைக் குறித்துக் கொள்வதற்கு அறிவுறுத்தல்களை வழங்கவும். அதன் பின் மாணவர்களடன் சேர்ந்து அப்பிரதேசத்தின் ஒரு படத்தைத் தயாரியுங்கள். அதில் சுற்றாடற் தினத்தில் நீங்கள் துப்புரவு செய்வதற்காகத் தெரிவுசெய்து கொண்ட வீடு அமைந்துள்ள இடத்தினை அடையாளமிடுங்கள். அப்படத்தில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சுகவியல் பாதுகாப்புக்காக நிறைவேற்றிய சேவையை வெவ்வேறாக எழுதுவதற்கு ஆலோசனை கூறுங்கள். முன்மாதிரியாக அதனை வகுப்பறையில் பொருத்தமான இடத்தில் தொங்கவிடுவதற்கு ஒழுங்கு செய்யுங்கள்.

வீடு, பாடசாலை, சமூகம் ஆகியவற்றினூடாகப் பெறும் அனுபவங்கட்கு ஏற்ப பாடசாலைப் பிள்ளைகள் தங்களது சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வார்கள்.

பாடசாலையில் பெறும் சுகாதாரப் பழக்கங்கள் தொடர்பான விளக்கங்கட்கு அனுசரணையாக வீட்டுவேலைகள் ஒழுங்குபடுத்தப்படுதல் அவசியமாகும்.

கீழ்வரும் செவ்வைபார்த்தலுக்கு இப்போது விடையளியுங்கள்.

கீழ்வரும் சுற்றுக்களைப் பூரணப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான வாக்கியப் பகுதியை வலது பக்கத்திலிருந்து தெரிவுசெய்து, அதற்குரிய இலக்கத்தை பொருத்தமான சதுரத்தில் இடுக.

செவ்வைபார்த்தல் 4

- | | |
|---|---|
| 1. சமூக சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின் மூலம். <input type="checkbox"/> | 1. போஷாக்குணவுகளைப், போதிய அளவில் உட்கொள்ளாமையாகும். |
| 2. மந்த போஷாக்குக் காரணம். <input type="checkbox"/> | 2. சமூக சுகாதாரம் பற்றி ஒரு உற்சாகத்தினை ஏற்படுத்தும். |
| 3. சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள். <input type="checkbox"/> | 3. பாடசாலைக்கும் சமூகத்திற்குமிடையில் மிக நெருங்கிய தொடர்பினை ஏற்படுத்தும். |
| 4. மலசலகூட பாவனையில் <input type="checkbox"/> | 4. பிள்ளை பெறும் அனுபவத்தினூடாகவே உருவாகிறது. |

5. பாடசாலைச்
சுகாதார
வேலைத்திட்டம்

5. கொழுக்கிப் புழு
நோயைத்
தடைசெய்யலாம்.

7.0 பொழிப்பு

பாடசாலைச் சுகாதாரச் சேவை, சுகாதாரக் கல்வி, சுகாதாரத்திற்குகந்த பாடசாலைச் சுற்றூடல், சுகாதாரத்திற்கு சமூகத்தின் ஒத்துழைப்பு ஆகிய அம்சங்கள் பாடசாலைச் சுகாதார வேலைத்திட்டத்தினைச் சார்ந்தவையாகும்.

பாடசாலைச் சுகாதார சேவையினை நடைமுறைப்படுத்திச் செல்லுதல் சுகாதாரத் திணைக்களம், ஆசிரியர் குழு, பெற்றோர்கள், மாணவர்கள் ஆகியோர்களின் ஒன்றிணைந்த பொறுப்பாகும். பாடசாலைச் சுகாதாரச் சேவையினை திருப்தியாக நடைமுறைப்படுத்திச் செல்வதற்கு கீழ்வரும் துறைகளில் அவதானம் செலுத்தப்படல் கூவேண்டும்.

1. வைத்திய பரிசோதனை
2. தொற்று நோய்களைத் தடுத்தல்
3. முதலுதவியும், விபத்துக்களைத் தடுத்தலும்
4. பற்சிகிச்சைச் சேவை
5. போஷாக்கு

தனிப்பட்டவர்களின் நடத்தைகள், பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றை மாற்றுதலும், புதிதான பழக்கவழக்கங்களை அறிமுகப்படுத்துவதும் குழந்தை ஆரம்பக் கல்வியினைப் பெறும் ஆரம்பகாலத்தில் மிக இலகுவாகச் செய்ய முடியும்.

சுகாதாரக் கல்வி வகுப்பறைக்கோ, அல்லது சுகாதாரம் பற்றி வழங்கும் வேறு ஏதாவது அறிவினுக்கோ வரையறையானதன்று. தனது தினசரி வாழ்க்கையிலும் பாடசாலையிலும் விட்டிலும் சமூகத்திலும் பிள்ளை பெறும் பல்வேறு அனுபவங்கள் இவ்வறிவுடன் தொடர்பானவையாகும்.

சுகாரத்திற்கு ஏற்ற பாடசாலைக் சுற்றூடலை உருவாக்குவதற்காக நாம் செய்ய வேண்டியது:

1. பாதுகாப்பும் சுகம் நிறைந்ததுமான பாடசாலைச் சுற்றூடலை ஏற்படுத்துதல்.
2. தனியார், சமூக அமைப்புக்களினூடாக சிறந்த சுகாதாரத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளும் தொடர்பினை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்.

வீடு, பாடசாலை, சமூகம் ஆகியவற்றின் அனுசரணையினால் பெறும் அனுபவங்கட்கு ஏற்ப பாடசாலைப் பிள்ளைகள் தமது சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்வர். பாடசாலையில் பெறும் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் பற்றிய விளக்கத்திற்கு அனுகூலமாகவே வீட்டின் வேலைகள் ஒழுங்கமைக்கப்பட வேண்டும்.

8.0 பிற்சோதனை

கீழ்வரும் வினாக்கட்கு பொருத்தமற்ற விடைகளை வெட்டி விடுங்கள்.

1. பாடசாலை மாணவர்களின் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கட்குப் பொறுப்புள்ளவர்கள்
 - i. பெற்றோர்களாவர்
 - ii. ஆசிரியர்களாவர்
 - iii. சுகாதாரச் செயற்குழுவினராவர்
 - iv. மாணவர்களாவர்
2. பிள்ளைகளின் சுகாதார நிலையினைப் பற்றி ஆசிரியர் கண்டறிவது,
 - i. அவதானிப்பின் மூலமாகும்.
 - ii. தினசரி நடக்கும் சோதனைகளாலாகும்.
 - iii. பிள்ளைகள் பெறும் உணவினாலாகும்.
 - iv. பாடசாலை சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின் மூலமாகும்.
3. பாடசாலைச் சுகாதார சேவையின் கீழ் நிறைவேற்ற வேண்டிய கருமங்களாவன.
 - i. பாடசாலையில் வைத்திய பரிசோதனைகளை நடாத்துவதாகும்.
 - ii. பாடசாலையினை மேற்பார்வை செய்வது ஆகும்.
 - iii. நோய்களைத் தடுப்பதற்கான வழிவகைகளைக் கையாள்வதாகும்.
 - iv. சுகாதார வளர்ச்சிக்குக் கருமம் ஆற்றுவதாகும்.
4. முன் பள்ளிப் பருவத்தில் வழங்கப்படவேண்டிய நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளாவன.
 - i. அம்மைத் தடுப்பு மருந்து
 - ii. பி.ஸி.ஐ. தடுப்பு மருந்து
 - iii. முக்கூட்டுப்பால்
 - iv. போலியோ தடுப்பு மருந்து (வாய்மூலம்)
5. சுகாதாரப் பாடம் கற்பிக்கும் போது தொடர்புபடுத்திக் கொள்ள வேண்டியவை,
 - i. வீட்டில் பெறும் அனுபவங்களாகும்
 - ii. பாடசாலையில் பெறும் அனுபவங்களாகும்.
 - iii. விழாக்காலங்களில் பெறும் அனுபவங்களாகும்.
 - iv. சமூகத்தில் பெறும் அனுபவங்களாகும்.

சரியான விடைகட்கு இலக்கம் 10.0 பாருங்கள்.

இப்பொது இம்மொடியுடிக் கற்று முடித்துள் ளீர்கள். இதன் நங்கள் வெற்றிகரமாகக் கற்றுள்ளீர்களா என்பதைப் பரிட்சிக்க இதனைப் பற்றி சமர்ப்பிக்கவிருக்கும் ஒப்படைகள் உதவும். அத்தகைய ஒப்படைகள் கீழே உள்ளன. அவற்றுக்கு விடை எழுதித் தொடிக் கல்வி நிகையத் தீவ் கையளிக்கவும்.

9.0 ஒப்படை

1. "மாணவரின் உடல்நலத்தை பாதுகாப்பது தொடர்பாக பாடசாலை பாரிய பொறுப்பினை வகிக்கின்றது.
2. சுகாதார்க்கல்வி தொடர்பாக மக்களின் ஒத்துழைப் பைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக பாடசாலையினுள் நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய தனித்துவமான வேலைத் திட்டங்கள் தீஜ் பெயரிட்டு, அவற்றை செயற்படுத்தும் முறையினை தெளிவாக விளக்குக.
3. 1. பாடசாலை சுகாதார வேலைத் திட்டங்களை நடை முறைப்படுத்தும்போது அவற்றுடன் தொடர்புறக் கூடிய பொது சுகாதார அதிகாரிகளை பெயரிடுக.
4. 11. இச்சுகாதார அதிகாரிகளின் கடமைகள் யாவை? விளக்குக.

10.0 விடைகள்

முற்சோதனை 1.

- i. சரி
- ii பிழை
- iii. சரி
- iv. சரி
- v. சரி

2. i. iii
- ii. i
- iii. v
- iv. ii
- v. iv

செவ்வைபார்த்தல் - 1

1. i. சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
ii. பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர்
iii. பொது சுகாதார தாதி
iv. பாடசாலை பற்சிகிச்சைத் தாதி
v. குடும்ப சுகாதார சேவகி
2. (i). அவதானிப்பின் மூலம்
ii. சோதனை மூலம்
3. மாணவர் சௌக்கிய பதிவுச்சுவடி.
4. i. நகம்
ii. பல்
iii. முடி
iv. உடை
v. பாதணி

5. i. குக்கல்
ii. ஈர்ப்பு
iii. தொண்டைக்கர்ப்பன் Diphtheria

செவ்வைபார்த்தல் 2

1. ஆரோக்கியம்
2. முன்மாதிரியாக
3. அறிவை
4. அனுபவங்கள்
5. அவதானத்துடன்

செவ்வைபார்த்தல் 3

1. பாடசாலை
2. சுத்தமாக
3. சுகாதாரத் திணைக்களத்தின்
4. பௌதிக வசதிகள்
5. விலகியிருத்தலால்

செவ்வைபார்த்தல் 4

1. iii
2. i
3. iv
4. v
5. ii

பிற்சோதனை

1. iii
2. iii
3. ii
4. i
5. iii

ஒடிர் விவரணை கவசூது / தொடர் நடவடிக்கைகள்
 FOLLOW-UP WORK DONE

திகதி / திகதி Date	சேயாசைர் ஈரிவி குறைபாடுகள் Defects Detected	ஒடிர் விவரணைசைர் (திகதி சைடு) எடுக்கப்பட்ட தொடர்நடவடிக்கைகள் இசைதிக்கையும குறியிடடுசைர் Follow-up / Action (with Dates)	சேயைர் கடிசைர் குறிப்புகள் Remarks	ஒடிர்விவரணைர் ஈரிசைர் ஆதிரியரிசைர் சைடுசைர் Teacher's Sign:

<p>யா யிது மிவாக்கரமை பொருள்களில் சிபிசனை Centres to attend</p>	<p>நாட்கள் Days</p>	<p>மணிமணி (மணி) நேரங்கள் Hours</p>
.....
.....
.....
.....

சிபிசனைகளை சிபிசனைகளை யா யிது மிவாக்கரமை
பொருள்களில் சிபிசனைகளை சிபிசனைகளை
Observations, Recommendations and Treatment:

மேலே உள்ள
நோய் நிகழ்வு
Diagnosis }
மேலே உள்ள
நிகழ்வு முடிவடைந்த
Date Treatment Completed }
A.N.C.L. 5700;28

(மேலே 80/60 தொடரும/Continued)

Age(Yrs) Girls	Height (c.m) Below which the child may be considered to be undernourished	Weight (k. g) Below which the child may be considered to be acutely undernourished
5.0	97.6	11.8
5.5	100.0	12.3
6.0	103.1	13.0
6.5	105.5	13.5
7.0	108.5	14.2
7.5	110.7	14.9
8.0	113.8	15.7
8.5	115.9	16.2
9.0	119.0	17.1
9.5	121.2	17.8
10.0	124.5	19.0
10.5	126.8	20.1
11.0	130.3	21.4
11.5	132.8	23.0
12.0	136.4	24.6
Boys (Yrs.)	Height (c.m)	Weight (k.g.)
5.0	99.0	12.3
5.5	101.8	13.0
6.0	104.9	13.8
6.5	107.1	14.2
7.0	109.5	14.8
7.5	112.0	15.5
8.0	114.3	16.0
8.5	116.6	16.9
9.0	119.0	17.5
9.5	121.3	18.1
10.0	123.8	19.1
10.5	126.3	19.8
11.0	129.0	21.0
11.5	131.8	22.2
12.0	134.7	23.7

பின்னிணைப்பு இல: 4

1970 ஆம் வருடங்களில், பெண்களுக்கான, த மெல், வயது, உயரம், நிறை அட்டவரிசை - வயது (வருடம்), சராசரி நிறை (கி.கி.)

உயரம் ச.மீ.	6 வரு	7 வரு	8 வரு	9 வரு	10 வரு	11 வரு	12 வரு	13 வரு	14 வரு	15 வரு	16 வரு	17 வரு	18 வரு	19 வரு	உயரம் ச.மீ.
102	15.4														102
104	15.4	15.4													104
107	16.3	16.3													107
109	17.7	18.1													109
112	18.6	19.0	20.0												112
113	20.0	20.0	20.4												113
116	20.9	20.9	21.3												116
118	22.2	22.2	22.2	22.7											118
120	23.1	23.1	23.1	23.6											120
122		24.0	24.0	24.4	24.9										122
126		24.9	25.4	25.8	25.8										126
128			26.8	27.2	27.2	27.2									128
130			27.7	28.1	28.1	28.6									130
132			29.0	29.5	29.5	29.5	30.8								132
136				30.4	30.4	30.8	31.8								136
138				30.8	30.8	32.2	32.5	34.8							138
140				33.1	33.1	33.6	34.0	35.4							140
144				34.0	34.5	34.9	35.4	36.7	38.1						144
146					35.8	36.0	36.7	38.6	39.5	41.3	41.7	43.5	44.4		146
148						37.2	37.2	40.4	40.8	42.6	42.6	44.5	46.7		148
150						41.7	41.7	42.2	42.2	43.5	43.5	45.4	46.3	48.1	150
154							44.0	44.0	44.0	44.4	44.4	46.7	47.2	49.0	154
156							45.8	45.8	45.8	45.8	45.8	48.1	48.5	49.9	156
158							47.6	47.6	47.6	48.5	48.5	49.4	49.4	50.3	158
160								49.4	49.4	49.8	49.9	50.8	50.8	51.7	160
163								50.8	50.8	50.8	51.7	51.7			163
165										51.7					165

1970 ஆம் வருடங்களில், ஆண்பிள்ளைகளுக்கான, த.மெல், வயது, உயரம், நிறை அட்டவரிசை - வயது (வருடம்), சராசரி நிறை (கி.கி.)

உயரம் ச.மீ.	6 வரு	7 வரு	8 வரு	9 வரு	10 வரு	11 வரு	12 வரு	13 வரு	14 வரு	15 வரு	16 வரு	17 வரு	18 வரு	உயரம் ச.மீ.
112	18.1	18.1												112
114	18.6	18.6												114
117	19.0	19.5	19.9											117
119	19.9	19.9	19.9											119
122	20.9	20.9	22.2											122
125	21.8	21.8	22.7											125
127	22.9	22.9	23.1	23.6	23.6									127
130	24.0	24.0	24.3	24.5	24.5	24.9								130
132		25.1	25.4	25.6	25.6	25.9	26.3							132
135		26.3	26.7	26.9	26.9	26.9	27.2							135
139				28.1	28.1	28.1	28.6							139
140				29.5	29.5	29.5	29.7	30.4						140
142					30.4	30.4	31.0		33.8					142
145					31.5	31.5	32.6		36.3					145
147					32.6	32.6	34.2		38.6					147
150					34.0	34.0	36.3		40.4	41.7				150
152							38.3	40.8	41.9	43.1	44.4			152
155							40.4	42.6	43.5	44.4	45.4			155
158							43.1	44.4	45.1	46.0	46.7	47.6		158
160							44.9	46.0	46.7	49.6	48.1	49.0	49.9	160
163								48.1	48.5	49.4	49.9	50.5	51.5	163
165								50.1	50.8	51.2	51.7	52.2	53.1	165
168								51.7	52.4	52.8	53.5	54.0	54.9	168
170								52.7	53.5	54.4	55.3	55.8	56.7	170
173										55.5	56.7	57.6	58.7	173
175										56.7	58.3	59.2	60.5	175
178										57.4	59.4	60.6	62.3	178
180											59.9	61.7	66.2	180



ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி

OFFSET BY THE PACIFIC PRESS (PVT) LTD.,